Cómo manejar las emociones



Texto clave: Escoge uno de los textos de la sección del miércoles. Escríbelo aquí y apréndelo de memoria para esta semana.

>> ____

____

____

start

UN HOMBRE COMÚN

(Esto no es más que una ilustración. ¿Qué relación podría tener con las citas bíblicas de la página siguiente?).

Había una vez un hombre que creció en la pobreza, en el peor barrio de cierta ciudad. Aunque de niño tenía el aspecto que tenían todos los demás, su comportamiento no era el típico de un niño de su edad. Había algo en él que lo hacía diferente. Parecía que todo lo que hacía tenía un propósito. Si lo comparamos con las personas importantes de su época, no había logrado mucho a nivel personal, pues seguía con la misma humilde ocupación de su padre y de su abuelo. Hacia la mitad de su vida seguía en el mismo barrio, con los mismos compañeros con los que había crecido. Pero de repente, se le ocurrió algo.

Este hombre siempre había sentido que todo lo que hacía tenía un propósito, ¡pero ahora sentía que tenía una misión! Un día decidió marcharse sin siquiera detenerse a empacar sus cosas. Dejó todo: su trabajo, su hogar, su familia y comenzó a recorrer el país. Se convirtió en una especie de maestro errante que iba de lugar en lugar, hablando con toda clase de personas y ayudándolas con sus problemas. De la noche a la mañana se convirtió en una superestrella. La gente lo seguía por doquier, y parecían no cansarse de él. ¡Ya no tenía ni un momento de tranquilidad! Si iba a un lugar a almorzar, allí había una multitud esperándolo. Si iba a visitar a algún amigo, allí había otra multitud. Si quería tomar una siesta, ahí había una multitud tratando de despertarlo. Pasó de ser el don nadie del barrio a ser una celebridad.

Al poco tiempo el gobierno local comenzó a sentirse amenazado por la popularidad que estaba adquiriendo este hombre. Temían que iniciara una revolución y derribara todas las cosas por las que habían trabajado durante años. Es así que comenzaron una campaña para desacreditarlo. Lo atacaron por todos los frentes. Lo tildaron de mentiroso, de quebrantador de la ley y hasta de endemoniado. Poco a poco fueron poniendo a las masas en su contra, incluso a algunos de sus más cercanos colaboradores. Finalmente, uno de sus mejores amigos lo entregó a la policía y, cuando vinieron a arrestarlo, todos los que estaban con él salieron corriendo a esconderse. Allí estaba él, en el momento más bajo, peligroso y vulnerable de su vida, enfrentándolo solo. Esa misma noche fue juzgado, condenado y ejecutado.

Durante el tiempo que Jesús estuvo en la tierra pudo experimentar todas las emociones imaginables. Sintió amor, dolor, confusión, frustración y abandono. Fue azotado e ignorado. Fue alabado y ensalzado, solo para terminar siendo traicionado y asesinado. Fue un cualquiera de un vecindario pobre. Fue el hombre más famoso del país. Cualquier cosa que hayamos experimentado, él ya la experimentó. Cualquier cosa que hayamos sentido, él ya la sintió.



Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA ®

1

Domingo 8 de julio

MI OPINIÓN

>> Sabemos que Jesús ha experimentado todas las emociones que nosotros podemos experimentar y que podemos acudir a él con nuestros problemas. No es necesario que nos recuerden esto, dado que es algo que hemos escuchado siempre.
Pero no es tan sencillo. Identificarnos con Jesús puede resultar un poco difícil, pues se trata de una persona a quien no podemos ver ni escuchar. Lo ideal sería que le lleváramos todos nuestros problemas materiales, emocionales y de cualquier tipo a él, y pronto estarían solucionados. Estaríamos en paz. Sin embargo, a veces es más fácil identificarnos con un amigo, e incluso hasta con una determinada canción.

>> Seamos honestos: ¿Creemos que Jesús puede identificarse con lo que sentimos? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Quién de nuestros amigos o conocidos creemos que nos entiende perfectamente? ¿Qué cosas hacen que nos identifiquemos mejor con algunas personas que con otras?

>> Visitemos www.guidemagazine.org/rtf [en inglés] y publiquemos nuestra respuesta. Seamos claros y sinceros. Digamos lo que pensamos.

2

Lunes 9 de julio

¿QUÉ TRATAN DE DECIR?

Personas diferentes, opiniones diferentes. Las citas que presentamos a continuación representan dos puntos de vista: el de los que son ciudadanos del reino de Dios, y el de aquellos que no lo son. ¿Puedes distinguir entre unos y otros? ¿En qué se comparan estos pensamientos con lo que Dios dice en su Palabra? Después de repasar los textos de la sección «Dios dice...», escribe un párrafo que exprese tu opinión. Preparémonos para exponer lo que hemos escrito en la Escuela Sabática.

>> «Las emociones tienen que estar a nuestro servicio, no ser nuestras dueñas, ni mucho menos subyugarnos». *Robert H. Benson, autor y clérigo inglés del siglo XIX.*

>> «No te preocupes mucho por tus sentimientos. Si son de humildad, amor y valentía, agradece por ellos. Si son de engreimiento, egoísmo o cobardía, ruega que cambien. En ningún caso ellos nos representan, sino que solo representan algo que nos está sucediendo. Lo importante son nuestras intenciones y nuestro comportamiento». *C. S. Lewis, escritor y erudito cristiano inglés del siglo XX.*

>> «Mi cuerpo y mis emociones son cosas que me fueron dadas, así que es tan inútil condenarme a mí mismo por sentirme temeroso, inseguro, egoísta o vengativo como lo sería molestarme por el tamaño de mis pies. Yo no soy responsable de mis sentimientos, sino de lo que hago con ellos». *Hugh Prather, ministro, consejero y autor estadounidense contemporáneo.*

>> «Nuestros pensamientos más importantes son aquellos que contradicen nuestras emociones». *Paul Valéry, poeta y filósofo francés del siglo XX.*

>> «No es prudente que nos miremos a nosotros mismos y que estudiemos nuestras emociones. Si lo hacemos, el enemigo nos presentará dificultades y tentaciones que nos debilitarán en la fe y aniquilarán nuestro valor. Fijarnos de manera exagerada en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos significa exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús». *Elena G. de White, autora inspirada y fundadora de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.*

Escribe tu propio pensamiento.

Yo digo que...

>> ____

____

____

____

Copyright © 2010 Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

3

Martes 10 de julio
¿Y ENTONCES?

» Todos podemos llegar a sentirnos abrumados por nuestras emociones. Puede que todo esté marchando a las mil maravillas cuando, en un segundo, abrimos el refrigerador y descubrimos que alguien se ha comido el helado que estábamos guardando. Listo. El día parece arruinado. Nuestro buen humor y estado de ánimo se desvanecen. Lo único que nos pasa ahora por la mente es: *¿Quién se ha comido mi helado?*

» A veces dejamos que nuestras emociones neutralicen lo mejor de nosotros, y, sin un motivo aparente, permitimos que algo tan tonto como un helado dañe nuestro buen humor. Una de las cosas más difíciles de la vida es lidiar con las diferentes emociones. No es fácil entender estos sentimientos y saber cómo manejarlos.

» No obstante, incluso cuando no sabemos qué es lo que sentimos, la Biblia dice que «el Espíritu Santo nos ayuda. Porque no sabemos cómo debemos orar a Dios, pero el Espíritu mismo ruega por nosotros, y lo hace de modo tan especial que no hay palabras para expresarlo» (**Romanos 8: 26; BLS**). ¡Qué maravilloso es saber que hay alguien que entiende nuestros sentimientos, incluso mejor que nosotros!

4

Miércoles 11 de julio
DIOS DICE...

Lee estos ejemplos de personas en la Biblia que manejaron correctamente e incorrectamente sus emociones. ¿Podemos notar las diferencias?

» **Números 20: 11**
«Y diciendo esto, Moisés levantó la mano y golpeó dos veces la roca con el bastón, y brotó mucha agua. Así la gente y el ganado se pusieron a beber».

» **2 Samuel 11: 2-4**
«Una tarde, al levantarse David de su cama y pasearse por la azotea del palacio real, vio desde allí a una mujer muy hermosa que se estaba bañando. [...] David mandó que averiguaran quién era ella, y le dijeron que era Betsabé, hija de Eliam y esposa de Urías el hitita. David ordenó entonces a unos mensajeros que se la trajeran, y se acostó con ella, después de lo cual ella volvió a su casa».

» **2 Crónicas 32: 26**
«A pesar de su orgullo, Ezequías se humilló ante Dios, y lo mismo hicieron los habitantes de Jerusalén, y el Señor no descargó su ira sobre ellos».

» **Éxodo 2: 12**
«Entonces miró bien a todos lados y, al no ver a nadie por allí, mató al egipcio y lo enterró en la arena».

» **Juan 18: 10**
«Entonces Simón Pedro, que tenía una espada, la sacó y le cortó la oreja derecha a uno llamado Malco, que era criado del sumo sacerdote».

» **Marcos 14: 34, 35 (BLS)**
«y [Jesús] les dijo a los tres: "Estoy muy triste, y siento que me voy a morir; quédense aquí y no se duerman. Jesús se alejó un poco de ellos, se arrodilló y oró a Dios: ¡Padre!, ¡papá!, si fuera posible, no me dejes sufrir. Para ti todo es posible. ¡Cómo deseo que me libres de este sufrimiento! Pero que no suceda lo que yo quiero, sino lo que quieras tú"».

» **Job 2: 13**
«Se sentaron en el suelo con él, y durante siete días y siete noches estuvieron allí, sin decir una sola palabra, pues veían que el dolor de Job era muy grande».

5

Jueves 12 de julio
¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

» Hasta ahora, hemos escuchado durante la semana diferentes opiniones sobre las emociones. Hemos leído de personas en los tiempos bíblicos que experimentaron emociones realmente intensas. Tuvimos la oportunidad de ir a Internet y conversar con otros sobre las dificultades de identificarnos con Cristo. ¿Y ahora qué? ¿Qué se supone que tenemos que hacer con toda esta información? ¡Nuestra mejor decisión será confiar en él! Lo más importante de todo es que recordemos que Jesús sintió todo lo que nosotros sentimos y que él realmente nos entiende. Él vivió en esta tierra como hombre y experimentó toda clase de problemas, así como todo el espectro de las emociones humanas.

» Cada año la gente gasta millones de dólares en terapias que los ayuden a manejar sus emociones. La terapia muchas veces resulta útil, pero también tenemos al creador de las emociones, que está listo para ayudarnos en todo momento, y sin cobrarnos nada. Lo único que tenemos que hacer es darle la oportunidad. De verdad, hagamos la prueba. Acudamos a Dios con sinceridad y oremos. Hablémosle de lo que sentimos, y permitamos que él obre en nosotros. Jesús dijo: «Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (**Mateo 11: 28**). Démosle la oportunidad de hacerlo.

6

Viernes 13 de julio
¿CÓMO FUNCIONA?

» Cuando no estamos de muy buen humor, pareciera que ese sentimiento nos va a durar para siempre. Es fácil quedarnos en el lado negativo de la vida y olvidarnos de todo lo bueno que nos sucede. Esta semana, registremos nuestros altibajos. Cuando nos sintamos bien, anotémoslo. Cuando sintamos que no queremos ni levantarnos para comenzar el día, anotémoslo. Al final de la semana, repasemos lo que hayamos escrito y recordemos todos los buenos sentimientos, pues son las cosas positivas las que hacen que valga la pena vivir la vida. Lo más fácil es concentrarse en los sentimientos y emociones negativas, pero esto nos quita la alegría.

☺ ¡ME SIENTO BIEN!	☹ ¡ME SIENTO FATAL!
Fecha: ____ Hora: ____ Comentarios: ____	Fecha ____ Hora: ____ Comentarios: ____
Fecha: ____ Hora: ____ Comentarios: ____	Fecha: ____ Hora: ____ Comentarios: ____

Copyright © 2010 Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día